

Возраст 18–19 лет является наиболее благоприятным для развития силовых способностей и показателей выносливости, которые столь необходимы для освоения техники самообороны, и для других профессионально значимых качеств. Поэтому если своевременно, т. е. на 1-м курсе, на занятиях по профессионально-прикладной физической подготовке уделить особое внимание развитию данных качеств, можно положительно изменить сложившуюся ситуацию.

Библиографический список

1. Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич. – Минск : Выш. школа, 1985. – 256 с.

2. Артемьев, В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества : учеб. пособие / В.П. Артемьев, В.В. Шутов. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2004. – 284 с.

УДК 796.012

О. Ю. Кучерова
О. Y. Kucheroва

«ПИЛАТЕС» КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

EXERCISES SYSTEM PILATES AS AN EFFECTIVE MEANS OF PHYSICAL AND MENTAL PREPARATION

Аннотация. Эта статья о влиянии системы «Пилатес» на организм занимающихся. Как и любая другая физическая нагрузка, пилатес развивает гибкость суставов, эластичность связок, силу, силовую выносливость и психические качества, но главное отличие пилатеса от всех других видов занятий – постоянная концентрация внимания.

Summary. This article is about the influence of the system of Pilates on the body dealing. Like any other exercise, Pilates develops flexibility of the joints, the elasticity of ligaments, strength, power endurance and mental qualities, but the main difference between Pilates from all other species – constant concentration focus.

Ключевые слова: физическая и психическая подготовка, система «Пилатес», физические качества.

Keywords: physical and mental preparation, the Pilates system, physical quality.

В настоящее время многие исследования посвящены положительному влиянию физических упражнений на состояние физического и психического здоровья. Одни отмечают улучшение деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, гормональной и других систем организма. Другие предлагают новые методики развития силовых, скоростных и других

физических качеств человека [1]. Однако в условиях ухудшающейся экологии, постоянного стресса и гиподинамии необходимо найти такие упражнения и методику их использования, которые бы в первую очередь отвечали современным требованиям жизни. Борьба за здоровье человека становится важным фактором, определяющим жизнь в современных условиях [2].

Большую работу в данном направлении делают ученые в области физической культуры, разрабатывая и изучая оздоровительные программы, в частности фитнеса. Мир фитнеса сегодня призван удовлетворять запросы самых разных возрастных групп и слоев населения. На сегодняшний день насчитывается около двухсот видов программ оздоровления. Условно их можно разделить на два основных направления: западное и восточное, в основе которых лежат различия менталитета людей, их идеологии, которые в целом определяют национальные особенности [3].

Формирование здорового образа жизни современного человека в последние годы определяется особым вниманием и изучением особенностей оздоровительных систем, основанных на неразрывной связи тела и сознания. В результате инновационного развития указанных систем и методик образовалось особое направление оздоровительного воздействия на человека, получившее название «ментальный фитнес», «разумное тело» или, как его называют за рубежом, «Body&Mind» [4].

К ментальному фитнесу относится и система упражнений Пилатес, созданная около ста лет назад немецким врачом, тренером и спортсменом Джозефом Пилатесом. В конце прошлого века метод Дж. Пилатеса был возрожден и модернизирован. Исходной базой данной системы было всего лишь 34 упражнения, тогда как сейчас их насчитывается около 500. Основное воздействие система Пилатеса оказывает на развитие таких физических качеств, как сила и гибкость, а также на психоэмоциональное состояние занимающихся [5].

Следует отметить, что большинство научных публикаций и методических разработок, посвященных изучению и применению системы упражнений «Пилатес», носят описательный характер, не отражая всю многогранность и сложность возможного влияния на различные системы организма [5].

Имея опыт практического использования упражнений системы «Пилатес», можно подчеркнуть ее достоинства и недостатки. Согласимся с мнением многих ученых, которые считают пилатес самой безопасной и эффективной программой упражнений без ударной нагрузки. Данная система позволяет соединить в себе два противоречия: сила и гибкость, т. е. развивать, растягивать и укреплять основные мышечные группы, не забывая при этом о мелких и слабых мышцах. Помимо того, что эти упражне-

ния отвечают требованиям любого организма, они придают телу идеальную форму. Пилатес содержит элементы йоги и медитации. Основа этой тренировки – духовная практика. По сути, это психическая подготовка, процесс, направленный на воспитание у занимающихся моральных, волевых и специальных психических качеств. «Всегда держите ваше сознание под контролем и полностью концентрируйтесь на том упражнении, которое выполняете», – учил автор системы Джозеф Пилатес, который знал, как правильно приводить в тонус мышцы, придавая им рельефную и удлиненную форму, и управлять ими.

Для многих профессиональных умений и навыков, в частности для подготовки военнослужащих (сотрудников милиции), очень важным фактором является умение в совершенстве владеть и управлять своим телом. Данные упражнения позволяют при минимальной нагрузке на позвоночник укрепить мышечный корсет, не наращивая мускулатуру, развить гибкость и чувство равновесия. Как правило, упражнения пилатеса направлены на статику, они имеют небольшой диапазон движений, не требуя особых условий для их выполнения, дополнительного использования тренажеров и спортивного оборудования.

В профессиональной физической подготовке курсантов гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление качеств силы, быстроты реакции и скорости движений, выносливости, увеличивая энергозатраты и снижая экономичность работы, и зачастую приводит к серьезным травмам мышц и связок.

Служба требует от милиционеров огромного напряжения физических и духовных сил, постоянного совершенствования морально-волевых качеств. С помощью упражнений системы «Пилатес» можно повысить эффективность психической подготовки, т. е. сформировать у курсантов психические функции, необходимые для выполнения ими специфических задач, определяемых особенностями их специальности.

Таким образом, можно полагать, что система «Пилатес» является актуальным и перспективным направлением физической культуры и спорта, которую можно применять в процессе подготовки курсантов. Данная система за счет разнообразных упражнений также повысит мотивацию занятий.

Библиографический список

1. Байер, К. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шейнберг ; пер. с англ. – М. : Мир, 1997. – 368 с.
2. Холодов, Ж.К. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений физ. культуры / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2001. – 144 с.

3. Макарова, Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2004. – 480 с.

4. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М. : Терра-Спз, 2005. – 528 с.

5. Вейдер, С. Йога+Пилатес=Йогалатес. Модный фитнес для души и тела / С. Вейдер. – Ростов-н/Д : Феникс, 2006. – 224 с.

УДК 356.116

О. М. Лойко

O. M. Loyko

**ТЕНДЕНЦИИ ИЗМЕНЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ
МЕХАНИЗИРОВАННЫХ ПОДРАЗДЕЛЕНИЙ
СУХОПУТНЫХ ВОЙСК ВООРУЖЕННЫХ СИЛ УКРАИНЫ**

**TENDENCY OF CHANGE OF MAINTENANCE
OF PHYSICAL TRAINING OF THE MILITARYMEN OF ARMY
MECHANIZED UNITS OF ARMED FORCES OF UKRAINE**

Аннотация. В статье рассмотрено содержание физической подготовки механизированных подразделений Сухопутных войск Украины, что было изложено в Наставлениях по физической подготовке 1987, 1997, 2009 гг. Изложены требования, которые выдвигает современный бой к физической подготовке военнослужащих механизированных подразделений. Осуществлен анализ физических качеств, упражнений и действий, которые входят в содержание физической подготовки механизированных подразделений Сухопутных войск Украины. Определены тенденции изменений содержания физической подготовки военнослужащих механизированных подразделений Сухопутных войск Украины.

Summary. The article deals with the content of physical training of the militarymen of Ukrainian Army mechanized units, which was outlined in physical training guidelines of 1987, 1997, 2009. The requirements of modern fight to physical training of mechanized units militarymen are shown. physical properties, cases and actions within the meaning of physical training of mechanized units militarymen of Ukrainian Army are analysed. The trends of physical training changes of military mechanized units of the Army are established.

Ключевые слова: сухопутные войска, физическая подготовка, военнослужащие, механизированные подразделения, физические качества.

Keyword: army, physical training, militaryman, mechanized units, physical quality.

Вооруженные Силы Украины в настоящее время пребывают на этапе возобновления и наращивания боеспособности. Одним из элементов бое-